

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

5

6

7

KCAL.778
H.C.59 LIP:26 P:28

KM 0

KALABAZA KREMA
/ BARAZKI MENESTRA
/ HANBURGESA
JARDINERA ERARA
JOGURTA

1

2

8

KCAL.996
H.C.94 LIP:43 P:48

EKO KM 0

CAPPELLETTI SALDA
/ CRUNCHY OILASKOA TERIYAKI SALTSAREKIN
PETIT CHOUX TXOKOLATE ZIROPEAREKIN

9

KCAL.673
H.C.86 LIP:11 P:40

KM 0

ELTZEKO DILISTAK
/ ESPINAKAK PATATAREKIN
LEGATZA LABEAN
SALTSA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

12

KCAL.657
H.C.94 LIP:5 P:16

KM 0

LEKAK BARATXURIEKIN
/ PISTOA
PATATA TORTILA LABEAN
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

13

KCAL.682
H.C.62 LIP:21 P:39

KM 0

GARBATZUAK ERREGOSIAK
/ BORRAJA PATATEKIN
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PIPERREKIN
JOGURTA

14

KCAL.695
H.C.100 LIP:7 P:41

EKO KM 0

ESPIRALAK ETXEKO TOMATEREKIN
/ ENTSALADA MISTOA
IZOKINA LABEAN
SALTSA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

15

KCAL.575
H.C.63 LIP:20 P:9

KM 0

BARAZKI KREMA PIKATOSTEEKIN
/ URDAIAZPIKO ET OILASKO KROKETAK
ENTSALADAREKIN
BANILLA-FLANA

16

KCAL.814
H.C.83 LIP:21 P:14

KM 0

PORRUPATATA
/ BROKOLIA OLIO ERREAZ
FRANTZIAR TORTILA
TXANPIÑOIEKIN
SASOIKO FRUTA

19

20

21

KCAL.617
H.C.81 LIP:8 P:18

KM 0

BARAZKI PUREA
/ ILAR TIPULAZTATUEKIN
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
LETXUGAREKIN
JOGURTA

22

KCAL.331
H.C.68 LIP:1 P:8

KM 0

BIRYANI ARROZA
/ TIKKA MASALA OILASKOA
MANGO LASSIA

23

KCAL.825
H.C.118 LIP:25 P:26

EKO

MAKARROIAK BOLONESA ERARA
/ BARAZKI MENESTRA
PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

26

KCAL.593
H.C.59 LIP:15 P:17

KM 0

4 BARAZKIETAKO PUREA
/ ZERBAK PATATAREKIN
HARAGI ALBONDIGA
SASOIKO FRUTA

27

KCAL.696
H.C.89 LIP:15 P:34

KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
/ PORRUPATATA
BAKAILAOA LABEAN
KOXKERA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

28

KCAL.758
H.C.87 LIP:23 P:37

KM 0

GARBATZUAK BARAZKIEKIN
/ ESPINAKAK BARATXURIAKIN
OILASKO BULARKIA ENPANATUA
PERRETIXIKO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

29

KCAL.603
H.C.57 LIP:10 P:12

EKO

ARRAI SALDA
/ LEGATZA MAKILT XOAK
MAIONESAREKIN
TXOKOLATEZKO PASTELA

30

KCAL.660
H.C.108 LIP:16 P:9

KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/ BARBARRUN TXURI GISATUAK
SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES Mahi-Mahi

VIERNES

5

6

7

KCAL.778
H.C.59 LIP.26 P.28

KM 0

CREMA DE CALABAZA
/ MENESTRA DE VERDURAS
/ HAMBURGUESA
A LA JARDINERA
YOGUR

1

2

8

KCAL.996
H.C.94 LIP.43 P.48

EKO KM 0

CALDO CAPPELLETTI
/ POLLO CRUNCHY CON SALSA TERIYAKI
PETIT CHOUX CON SIROPE DE CHOCOLATE

9

KCAL.673
H.C.86 LIP.11 P.40

KM 0

LENTEJAS GUIADAS
/ ESPINACAS CON PATATAS
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

12

KCAL.657
H.C.94 LIP.5 P.16

KM 0

VAINAS AL AJILLO
/ PISTO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

13

KCAL.682
H.C.62 LIP.21 P.39

KM 0

GARBANZOS ESTOFADOS
/ BORRAJA CON PATATAS
LOMO DE CERDO ADOBADO
CON PIMIENTOS
YOGUR

14

KCAL.695
H.C.100 LIP.7 P.41

EKO KM 0

ESPIRALES CON TOMATE CASERO
/ ENSALADA MIXTA
SALMÓN AL HORNO
EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

15

KCAL.575
H.C.63 LIP.20 P.9

KM 0

CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
/ CROQUETAS DE JAMÓN Y POLLO
CON ENSALADA
FLAN DE VAINILLA

16

KCAL.814
H.C.83 LIP.21 P.14

KM 0

PORRUPATATA
/ BRÓCOLI CON REFRITO
TORTILLA FRANCESA
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

19

20

21

KCAL.617
H.C.81 LIP.8 P.18

KM 0

PURÉ DE VERDURAS
/ GUISANTES ENCEBOLLADOS
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA
YOGUR

22

KCAL.331
H.C.68 LIP.1 P.8

KM 0

ARROZ BIRYANI
/ POLLO TIKKA MASALA
LASSI DE MANGO

23

KCAL.825
H.C.118 LIP.25 P.26

EKO

MACARRONES A LA BOLOÑESA
/ MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

26

KCAL.593
H.C.59 LIP.15 P.17

KM 0

PURÉ DE 4 VERDURAS
/ ACELGAS CON PATATAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS
FRUTA DE TEMPORADA

27

KCAL.696
H.C.89 LIP.15 P.34

KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
/ PORRUPATATA
BACALAO AL HORNO
EN SALSA KOXKERA
FRUTA DE TEMPORADA

28

KCAL.758
H.C.87 LIP.23 P.37

KM 0

GARBANZOS CON VERDURAS
/ ESPINACAS AL AJILLO
PECHUGA DE POLLO EMPANADA
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA DE TEMPORADA

29

KCAL.603
H.C.57 LIP.10 P.12

KM 0

SOPA DE PESCADO
/ VARITAS DE MERLUZA
CON MAYONESA
TARTA DE CHOCOLATE

30

KCAL.660
H.C.108 LIP.16 P.9

KM 0

EGUN BERDEA - DÍA VERDE
ARROZ CON TOMATE CASERO
/ ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
FRUTA DE TEMPORADA

ALÉRGENOS



GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



Menu bakoitzak 40g-ko ogi ano batekin eskaintzen da, eta asteartero ogia integrala izaten da

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

Egunak

1

2

3

4

5

6

7

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Txekorra
Fruta

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

Lekaleak
Arrautza
Fruta

Egunak

1

2

3

4

5

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Arrain urdina
Fruta

Barazkia
Txekorra
Esneki postrea

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

Zopa
Haragi txuria
Fruta

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

ALÉRGENOS



EN TODOS NUESTROS PLATOS



Cada menú va acompañado de una ración de pan de 40g y cada martes el pan que se sirve es integral.

Diseño del menú:
Departamento de Calidad de Askora

CONSEJOS PARA TUS CENAS

Días	1	2	3	4	5	6	7
COMIDA ☀️	Pasta /Arroz Huevo Fruta	Verduras Cerdo Postre lácteo	Legumbre Pescado blanco Fruta	Sopa Carne blanca Postre lácteo	Patata Ternera Fruta	Verdura Pescado azul Postre lácteo	Legumbre Huevo Fruta
Días	1	2	3	4	5	6	7
CENAS 🌙	Verduras Carne blanca Postre lácteo	Patata Pescado azul Fruta	Verdura Ternera Postre lácteo	Pasta/Arroz Pescado blanco Fruta	Verdura Huevo Postre lácteo	Sopa Carne blanca Fruta	Verdura Pescado blanco Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.